

2026 GW特別レッスンご案内



INSPA横浜では2年ぶりのレッスンです★
皆さんとまたトレーニング出来ることを嬉しく思います。ステップ台などを使いお尻のマインドも一緒にぶきましょう



5/3(日)

美尻トレーニング
金子 芽依

定員35名!

5/4(月)

パワーカーディオ

島田厚×村田安希子

ファイドウ

島田厚×高橋聡×磯邊賢一

マスタートレーナー島田 厚による特別レッスン開催!
洗練された指導と圧倒的なスキルで、ワンランク上の動きを体感できる貴重な機会です。
ぜひご参加ください!

有料

1,650円



5/5(火)

Dance fit

大串達彦×五十嵐亮

リトモス

大串達彦×五十嵐亮

大串IR×五十嵐IRのスペシャルコラボ!
2人の強みが融合した、この日だけの特別レッスン
楽しさも効果もワンランク上の時間をぜひお楽しみください!



有料

1,650円

